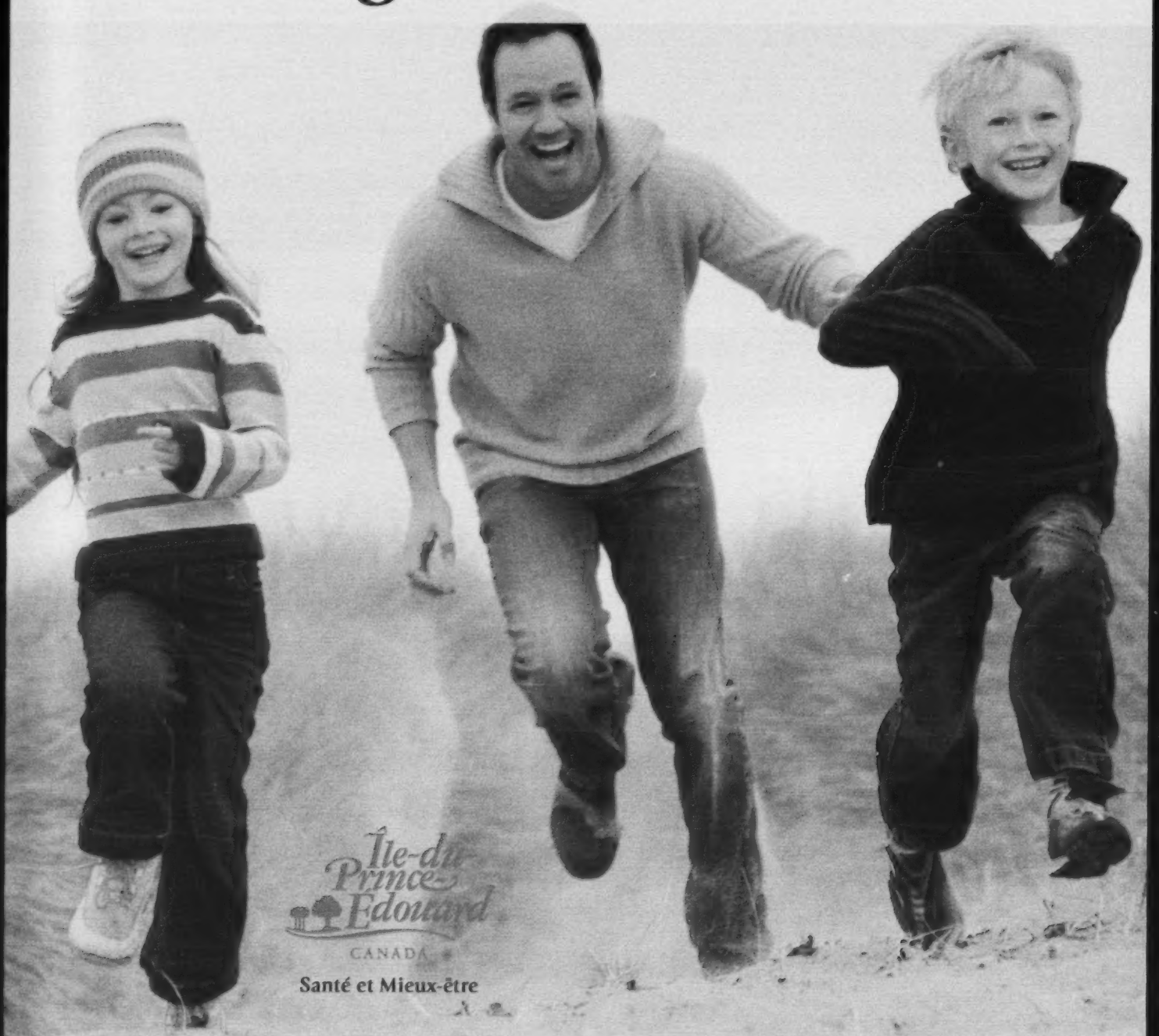
Stratégie de mieux-être



Santé et Mieux-être

Île-du-
Prince-
Édouard
CANADA

Table des matières

Page

Préambule 1

Introduction 2

Raison d'être d'une stratégie de mieux-être provinciale 3

Énoncé de vision 6

Principes directeurs 7

Cinq piliers

- Santé mentale 8
- Activité physique et réduction de la sédentarité 9
- Abandon du tabac 9
- Alimentation saine 10
- Consommation responsable d'alcool 10

Objectifs, priorités et mesures 11

Travaillons ensemble – Une stratégie pour l'Île-du-Prince-Édouard 17

Références 18

Préambule

L'Île-du-Prince-Édouard (Î.-P.-É.) a un sens de la communauté indéniable, et la qualité de vie des Insulaires est toujours à l'avant-plan des discussions. Chacun de nous veut ce qu'il y a de meilleur pour sa famille, nos voisins et tous les résidents. La santé et le mieux-être sont directement liés à la qualité de vie, et les Insulaires s'estiment chanceux d'avoir autant d'organismes gouvernementaux et non gouvernementaux qui fournissent des services, des programmes et des mesures de soutien en matière de modes de vie sains.

Malgré tous les efforts déployés par ces organismes, les Insulaires constatent une augmentation continue des taux de maladies chroniques diverses[1,2]. Ils constatent aussi les pressions accrues qui sont exercées sur le système de soins de santé[3] et font face à de nombreux facteurs qui influent négativement sur leur qualité de vie. La présente stratégie de mieux-être vise à relever les défis susmentionnés en établissant un plan pour mobiliser l'ensemble des Insulaires, des collectivités, des organismes et des ministères afin de contribuer à l'établissement d'une province qui soutient et qui célèbre les modes de vie sains.

Avant d'en arriver au lancement de cette stratégie, le ministère de la Santé et du Mieux-être de l'Île-du-Prince-Édouard a consulté un certain nombre d'organismes et de particuliers qui ont comme mandat d'assurer des modes de vie sains, ou qui s'intéressent à cette question. Les consultations comprenaient ce qui suit :

- sondage en ligne et sur papier permettant aux Insulaires d'examiner un document de travail sur le mieux-être et de fournir leurs commentaires sur les mesures proposées;
- plusieurs réunions avec des groupes et des organismes œuvrant dans ce domaine;
- examen d'un certain nombre de stratégies de mieux-être à l'échelle nationale et internationale.

Nous tenons à remercier les centaines d'Insulaires dont les commentaires ont contribué à l'élaboration de la présente stratégie. L'engagement continu de ces particuliers, des organismes et de nombreux autres intervenants sera nécessaire pour que cette stratégie soit en mesure de réaliser la vision des Insulaires qui est de vivre une vie plus saine, plus productive, plus satisfaisante et plus longue.

> **« Le gouvernement doit travailler avec l'ensemble des partenaires et des groupes pour créer des environnements plus sains et améliorer le mieux-être de tous les Insulaires… »**
>
> **Participant au document de travail**

Introduction

Les Insulaires travaillent ensemble depuis longtemps pour améliorer leurs collectivités et la province. Dans les moments plus difficiles, les Insulaires ont toujours uni leurs forces pour aider des particuliers, des groupes et des causes, et c'est justement ce type de soutien qui est nécessaire pour atteindre l'objectif d'une province en meilleure santé. Chacun devrait se sentir concerné par le mieux-être. Pour promouvoir cette stratégie, des efforts devront être déployés par le gouvernement, les collectivités, les écoles, les milieux de travail, les familles et les particuliers.

Chaque intervenant doit faire preuve d'initiative à plus d'un niveau pour réaliser l'objectif commun de faciliter l'adoption de modes de vie sains. Comme ce fut mentionné à de nombreuses reprises lors du processus de consultation publique, l'adoption de modes de vie sains ne prend pas toujours la même forme pour tous les Insulaires et il s'avère donc nécessaire d'établir des approches innovantes et diversifiées pour répondre aux besoins de mieux-être des Insulaires.

Les mesures prévues dans la stratégie sont regroupées en cinq grands piliers, soit :

- le bien-être mental;
- l'importance d'être physiquement actif et de réduire la sédentarité;
- l'abandon du tabac;
- une alimentation saine;
- une consommation d'alcool responsable.

Bien que ces piliers soient répertoriés séparément, il est essentiel d'aborder les mesures collectivement dans l'ensemble des cinq piliers. Beaucoup des facteurs de risque sont interreliés et il existe un lien étroit entre la santé mentale et physique.[4]

> **« Le facteur le plus important, c'est que toutes ces initiatives soient coordonnées et que les mesures ne soient pas prises en vase clos. »**
>
> **Participant au document de travail**

Le temps est maintenant venu pour tous les Insulaires d'unir leurs efforts pour bâtir un avenir plus sain pour eux, leurs familles et leur province. La mise en oeuvre de ce changement exigera de collaborer à long terme et de façon continue avec chaque intervenant qui devra faire sa part pour le plus grand bien de notre province. L'atteinte de la vision contenue dans cette stratégie est seulement possible si nous « unissons nos efforts » en vue de nous assurer une vie plus saine, plus productive, plus satisfaisante et plus longue.

Raison d'être d'une stratégie de mieux-être provinciale

Les répercussions sont individuelles et sociales

Un ancien adage veut que « nous ne connaissions la valeur de l'eau que lorsque le puits est sec. » Cet adage vaut pour la santé sur les plans individuel et provincial. Les humains vaquent souvent à leurs activités courantes en accordant peu d'attention aux activités de santé préventives, et ce, pour diverses raisons, jusqu'à ce qu'un problème de santé surgisse. Quand une telle situation surgit, celle-ci a une incidence très personnelle sur l'individu, mais les répercussions touchent aussi l'ensemble de la société, y compris la famille et les collègues de la personne touchée, outre les membres de la collectivité.

Sur le plan individuel, vivre avec une maladie chronique peut constituer, et représente en fait, un défi de taille pour la santé physique et mentale de la personne. Les difficultés deviennent encore plus marquées si l'environnement où vit la personne n'est pas propice à l'adoption de choix sains, si le soutien dont elle a besoin est inexistant ou si elle n'a pas acquis les habiletés nécessaires pour gérer son état[5].

Avec l'augmentation des taux de maladies chroniques et de problèmes médicaux, ce qui est le cas à l'Île-du-Prince-Édouard, les difficultés auxquelles les Insulaires sont confrontés deviennent encore plus importantes puisque beaucoup d'autres personnes essaient d'avoir accès aux mêmes services et mesures de soutien. C'est là où on commence à constater les répercussions de cette situation à l'échelle provinciale. Et les tendances sont très alarmantes. Voici quelques statistiques :

- 1 Insulaire sur 3 (31 %) est atteint d'un trouble chronique[1,2]
- 1 Insulaire sur 5 (20 ans et plus) souffre d'hypertension[1,2]
- 1 Insulaire sur 11 (20 ans et plus) a reçu un diagnostic de diabète,[1,2]
- 1 Insulaire sur 7 (35 ans et plus) souffre d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)[1]
- À n'importe quelle année, 1 Canadien sur 5 est aux prises avec un problème de santé mentale ou de toxicomanie[6]
- 7 problèmes de santé mentale sur 10 débutent durant l'enfance ou l'adolescence[6]
- 1 Insulaire sur 4 (27 %) ayant consommé de l'alcool au cours des douze derniers mois a signalé une consommation abusive d'alcool[1]
- 1 Insulaire sur 2 (48 %) est considéré inactif1,[2]
- 6 Insulaires sur 10 (18 ans et plus) ont indiqué souffrir d'embonpoint ou d'obésité[1,2]
- 1 Prince-Édouardien sur 6 (20 % des hommes et 17 % des femmes) de plus de 12 ans fument[1,2]
- Plus de 2 Insulaires sur 3 (68 %) de 12 ans et plus ne consomment pas la portion recommandée de cinq fruits et légumes par jour[1,2]
- 1 élève de l'Île-du-Prince-Édouard sur 4 de la 5e à la 12e année regarde plus de deux heures de télévision par jour (ne comprend pas le temps passé à l'ordinateur ou à jouer à des jeux vidéo)[7]

Notre paysage se transforme

Les défis auxquels les Insulaires sont confrontés sur le plan du mieux-être sont encore aggravés par un certain nombre de tendances sociétales qui rendent encore plus difficile l'adoption de modes de vie sains. Les percées technologiques continuent d'offrir des occasions de divertissement au moyen d'appareils électroniques, et aux dépens des activités qui consistent à jouir de la nature, être physiquement actif et passer du temps avec sa famille et ses amis. Jeunes en forme Canada signale que les enfants canadiens passent en moyenne 7 heures et 48 minutes par jour à regarder un écran, avec moins de 20 % des enfants respectant les directives de comportement sédentaire fixées à au plus deux heures par jour[8].

La disponibilité des aliments prêt-à-servir qui répondent au besoin de préparer des repas rapides continue de croître, bien que ces aliments aient un apport très élevé en sodium et en sucre, et qu'ils soient très riches en calories[9]. Les aliments et les breuvages auparavant considérés comme des « récompenses ponctuelles » sont maintenant consommés quotidiennement. En outre, les coûts de ces aliments continuent d'augmenter, tandis que l'achat d'aliments plus sains devient plus difficile pour la majorité des Insulaires[10].

L'environnement de travail évolue et les employés passent plus de temps au travail dans des postes où ils ont moins l'occasion de bouger. Les employés indiquent que la conciliation travail-vie devient de plus en plus difficile à gérer. En conséquence, les niveaux de stress et les problèmes de santé mentale continuent d'augmenter[11].

Les données démographiques provinciales évoluent aussi. D'ici 2020, on estime que 1 Prince-Édouardien sur 5 aura plus de 65 ans, et ce taux devrait augmenter d'une année à l'autre[1]. En 2013, l'Île-du-Prince-Édouard a enregistré le taux d'exode interprovincial le plus élevé depuis les 30 dernières années, ce qui a aussi une incidence sur nos tendances démographiques ainsi que sur nos collectivités et nos familles[12].

Les coûts sont réels

Les coûts sociaux, économiques et émotionnels des maladies chroniques augmentent et changeront le mode de vie des Insulaires. La province arrive à un stade où 1 dollar sur 2 issu du budget provincial sera affecté aux soins de santé[13, 14] et il est bien connu que les taux de maladies chroniques augmentent avec le vieillissement de la population. En conséquence, les coûts de traitement augmenteront aussi[3].

Chaque année, les petites villes et communautés rurales constatent une baisse de leur population, alors qu'un plus grand nombre d'Insulaires déménagent dans les villes pour se rapprocher des centres de services ou quittent la province pour se trouver un emploi ailleurs[15]. Ces changements entraînent une diminution des activités sociales et une baisse des activités traditionnellement disponibles à l'échelle communautaire.

Prendre soin et aider un être cher qui souffre d'une maladie chronique est difficile et a des conséquences négatives sur l'aidant naturel au fil du temps. Puisque des pressions continuent d'être exercées sur le système de santé pour prendre soin du nombre grandissant d'Insulaires atteints d'une maladie chronique, davantage de soutien sera requis des familles, des amis et de la communauté dans son ensemble.

Nous devons prendre des mesures immédiates

Alors que les statistiques semblent décourageantes et que les questions apparaissent complexes, les Insulaires ne doivent pas perdre de vue les nombreux groupes, organismes et particuliers qui s'affairent à renverser ces tendances. Cette stratégie doit s'appuyer sur ce travail formidable, renforcer les partenariats entre les groupes concernés, rassembler de nouveaux groupes autour de la table et proposer des mesures précises qui amélioreront la qualité de vie d'un plus grand nombre d'Insulaires à l'avenir.

Le soutien dont les Insulaires ont besoin varie considérablement d'une personne à l'autre. Les mesures doivent donc être holistiques et couvrir tous les stades de la vie (bébés, enfants et adolescents, adultes et personnes âgées) dans un éventail de milieux (collectivité, milieux de travail et écoles) pour instaurer le changement.

Énoncé de vision

Les Insulaires vivent une vie plus saine, plus productive, plus satisfaisante et plus longue en :

- créant des collectivités et un environnement propices à l'adoption de modes de vie sains;
- s'assurant d'offrir les mesures de soutien pour bien vivre à ceux qui en ont besoin;
- faisant des choix personnels qui améliorent la santé physique et mentale.

Principes directeurs

En axant les efforts sur la participation de plusieurs intervenants, l'établissement d'un objectif commun est nécessaire pour permettre à tous les partenaires et aux Insulaires de voir où ils se situent dans cette stratégie à l'échelon local, régional et provincial.

1. Déterminants de la santé – De nombreux facteurs, dont certains sont indépendants de la volonté des Insulaires, influent sur la santé. Cette stratégie reconnaît le rôle important joué par les déterminants de la santé pour essayer de changer les comportements et doit être harmonisée aux nombreuses stratégies et mesures gouvernementales et non gouvernementales pour agir sur les déterminants.

2. Collaboration avec plusieurs intervenants – Il faudra compter sur le soutien de tous les Insulaires pour transformer la culture de vie saine dans notre province. Cela comprend les gouvernements, la collectivité, les écoles, l'industrie, les organismes et les individus qui doivent tous réfléchir à la façon dont ils peuvent contribuer aux discussions sur le mieux-être et aux mesures connexes.

3. Information et action – Toute campagne de sensibilisation ou d'information doit être accompagnée des mesures de soutien nécessaires à ceux qui veulent apporter des changements positifs dans leur vie. Ces mesures de soutien doivent être accessibles et opportunes.

4. Données probantes et solutions locales – Toutes nos activités et actions s'appuieront sur les meilleures données possibles tout en encourageant des solutions locales personnalisées par l'Île-du-Prince-Édouard.

5. Inclusion et engagement – Les Insulaires doivent voir qu'ils font partie de la solution pour relever les défis de mieux-être dans la province.

6. Viabilité – Toutes les activités et les actions de la stratégie doivent être conformes aux ressources disponibles.

7. Responsabilité – Un suivi et un compte rendu réguliers des actions doivent être des principes fondamentaux de cette stratégie. Ces mesures permettront de réorienter les actions en se fondant sur de nouvelles données et sur les résultats des actions passées.

La réussite de cette stratégie exige que tous les ministères gouvernementaux et tous les organismes non gouvernementaux adoptent une perspective de santé lors de l'établissement de politiques, de programmes et de services pour les Insulaires et les collectivités. Cette mesure, de concert avec les principes directeurs mentionnés ci-dessus, nous amènera à travailler ensemble pour bâtir une province plus saine et plus productive.

Cinq piliers

Santé mentale

Voici la définition de la santé selon l'Organisation mondiale de la Santé : « Un état de bien-être physique, mental et social complet, et non seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ». La santé mentale est définie comme un « un état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté »[4] . Les Insulaires qui ont un état d'esprit positif sont mieux outillés pour faire face aux stress et aux difficultés de la vie. Ils ont un plus grand sentiment de satisfaction envers la vie, des liens plus forts avec leur famille, leurs amis et leur collectivité, et ils ressentent davantage d'émotions positives. La relation entre une bonne santé mentale et une bonne santé physique est réciproque et dépendante. L'une ne va pas sans l'autre.

> **Continuer de parler de santé mentale tous les jours.**
>
> **Participant au document de travail**

Les milieux où nous vivons, où nous travaillons et où nous nous divertissons, et les relations au sein de ceux-ci, ont une influence essentielle sur notre santé mentale. L'accroissement des efforts de promotion de la santé mentale et de lutte contre les préjugés à l'Île-du-Prince-Édouard permettra du même coup de renforcer les connaissances, les compétences et la formation des Insulaires dans le secteur de la santé mentale. Il est également possible d'y parvenir en offrant des expériences positives et saines aux enfants et aux jeunes. Cette stratégie visera à créer un environnement qui permettra à tous les Insulaires de s'épanouir et de jouir des nombreux avantages d'une bonne santé mentale.

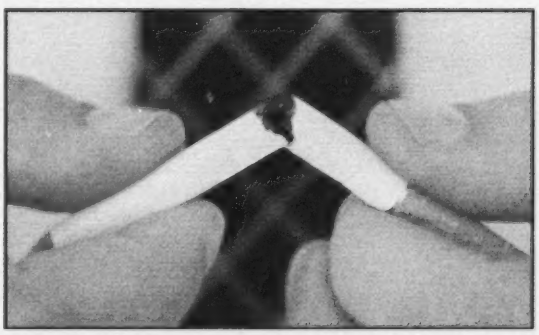
Activité physique et réduction de la sédentarité

Les Insulaires qui sont actifs physiquement et qui limitent le temps passé sans bouger courent un moins grand risque de souffrir de plusieurs maladies chroniques[4]. Inciter les enfants et les jeunes de l'Île-du-Prince-Édouard à bouger est important pour leur croissance et leur développement, en plus d'être essentiel pour demeurer en santé. Vivre de façon autonome plus tard dans la vie exige que les Insulaires soient capables d'exécuter des fonctions de base qui exigent des os et des muscles forts, un argument de plus en faveur du maintien d'un style de vie actif.

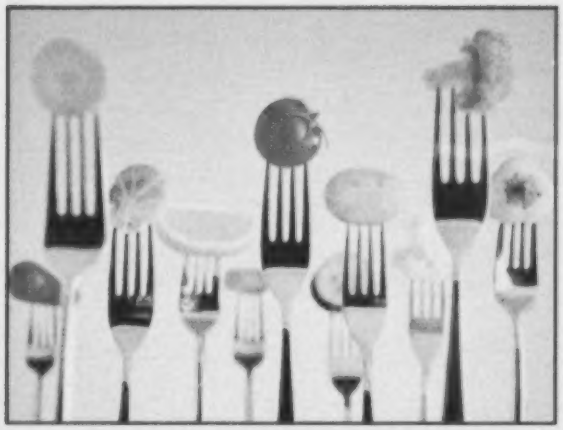
À l'inverse, les Insulaires doivent chercher à diminuer le temps qu'ils passent devant leur écran et atteindre la conciliation monde naturel-monde virtuel. Pour les enfants et les jeunes, le jeu actif peut être tout aussi stimulant que le jeu électronique si les conditions appropriées sont réunies. Les adultes doivent donner le bon exemple.

Abandon du tabac

Au cours des dernières décennies, d'énormes progrès ont été faits pour réduire le nombre d'Insulaires qui fument ou qui sont exposés à la fumée secondaire[16]. La recherche montre clairement que les fumeurs augmentent leur risque de souffrir d'un certain nombre de maladies chroniques et de problèmes de santé[1]. Cesser de fumer et de faire usage d'autres produits du tabac peut être très difficile pour les Insulaires, et il importe que les mesures de soutien appropriées soient en place pour les aider à renoncer au tabac. Avec le lancement des nouveaux produits à base de tabac, des nouvelles saveurs et des stratégies de marketing, les Insulaires doivent demeurer vigilants dans le cadre de la campagne visant à réduire l'usage du tabac et à empêcher les personnes qui seraient tentées de fumer de commencer à le faire. La mise à jour des lois et des programmes pour rester à l'affût des nouvelles tactiques employées par l'industrie du tabac est essentielle pour préserver la santé des Insulaires.



Alimentation saine



Il existe des occasions d'agir sur les choix d'aliments sains et d'autres choix en matière d'adoption de modes de vie sains dans de nombreux contextes et à toutes les étapes de la vie – des milieux permettant l'allaitement aux centres d'apprentissage de la petite enfance en passant par les écoles, les établissements d'enseignement postsecondaire, les milieux de travail, les installations de loisirs, les hôpitaux et les établissements de soins de longue durée. Les politiques illustrent l'engagement de créer des environnements sains dans ces milieux[17]. Avec le style de vie effréné que nous menons aujourd'hui, un nombre grandissant d'aliments prêt-à-servir ont vu le jour sur les tablettes de nos épiceries. Certains de ces aliments sont assez sains, mais beaucoup ont un apport élevé en sodium et en sucre, en plus d'être riches en calories. En augmentant leur consommation de ces aliments, les gens cuisinent moins et perdent des compétences en préparation des aliments. Posséder des connaissances alimentaires aide à s'intéresser de plus près à la provenance de nos aliments et nous donne davantage d'options de choix d'aliments sains lorsqu'on vit avec un budget serré[9].

> **« Aider les gens à comprendre comment manger sainement, préparer des repas santé et faire de bons choix à l'épicerie. »**
>
> **Participant au document de travail**

Le coût des aliments continue d'augmenter dans l'ensemble du pays. L'Île-du-Prince-Édouard compte de nombreux ménages à faible revenu, dont beaucoup de personnes qui seraient considérées comme « souffrant d'insécurité alimentaire ». Il s'agit d'une question complexe qui exige un effort concerté pour s'y attaquer[18].

Consommation responsable d'alcool

L'abus d'alcool est un facteur ayant une incidence négative considérable sur la santé de la population et le tissu social de la province[1]. La consommation excessive d'alcool, l'alcool au volant, la consommation d'alcool avant l'âge légal et la beuverie express sont quelques-uns des comportements qui entraînent des résultats indésirables comme des préjudices personnels, des conflits au sein de la famille et de la communauté, la violence, voire la mort dans certains cas.

Une nouvelle norme doit être établie pour la consommation d'alcool dans la province afin de s'assurer que les Insulaires consomment de l'alcool de façon raisonnable.

Objectifs, priorités et mesures

La Stratégie de mieux-être de l'Île-du-Prince-Édouard cherchera à atteindre les cinq objectifs mentionnés ci-dessous au cours des trois prochaines années (2014 à 2017) en prenant les mesures stratégiques répertoriées ainsi que les nouvelles mesures qui se présenteront pendant la durée de vie de la stratégie. En établissant un plan de gouvernance et en désignant des responsables pour les piliers, tout sera mis en œuvre pour s'assurer que les activités interpiliers sont réalisées lorsqu'elles sont justifiées et qu'elles mènent à une stratégie plus efficace et efficiente.

OBJECTIF 1 – Augmenter le nombre d'Insulaires qui considèrent leur santé mentale comme excellente ou très bonne en renforçant la résilience et les habiletés d'adaptation dont ils ont besoin pour relever des défis quotidiens en faisant la promotion de la santé mentale, en sensibilisant la population et en établissant des initiatives de lutte contre les préjugés.

Priorités	Mesures
1.1 Mieux faire connaître les programmes accessibles aux Insulaires afin de promouvoir et de maintenir une bonne santé mentale	Encourager l'apprentissage social et affectif pour favoriser le rendement scolaire et la croissance sociale, et encourager l'école à l'adopter. Augmenter le nombre de ressources offertes aux parents et améliorer l'accès aux programmes et aux services qui contribueront au développement d'enfants en santé et aux transitions. Recenser et promouvoir, en partenariat avec la stratégie de santé mentale et de lutte contre la toxicomanie, les programmes en place dans la province afin de promouvoir une bonne santé mentale et d'adopter des pratiques qui réduisent les préjugés.
1.2 Mieux faire comprendre la santé mentale et le rôle qu'elle joue dans la santé physique des Insulaires	Créer et distribuer des messages qui montrent clairement le lien positif qui existe entre la santé mentale et la santé physique. Utiliser cette mesure pour normaliser la santé mentale et éliminer les préjugés pour ceux et celles qui veulent obtenir de l'aide dans ce domaine.

OBJECTIF 2 – Augmenter les niveaux d'activité physique et réduire le temps de sédentarité des Insulaires

Priorités	Mesures
2.1 Offire une introduction positive au sport, aux loisirs et à l'activité physique aux enfants et aux jeunes par l'entremise de programmes bien conçus	Mettre en œuvre de façon continue le programme Petite enfance en mouvement conçu pour améliorer le savoir-faire physique chez les enfants de 3 à 5 ans dans les centres d'apprentissage de la petite enfance ainsi que dans les centres sportifs et communautaires. Mettre l'accent sur les efforts consacrés aux programmes de sport pour débutants, aux expériences sportives à un jeune âge et au coaching par l'entremise du programme de soutien financier au sport amateur. Mettre sur pied un club provincial de marche ou de course pour les enfants d'âge scolaire et les jeunes. Améliorer les programmes de loisirs offerts après l'école.
2.2 Relever les lacunes sur le plan de la prestation des services dans les programmes d'activité physique et chercher à les combler	Créer une campagne de marche provinciale qui fournit des programmes et des plans pour ceux qui commencent à faire de l'activité physique. Établir un éventail d'offres de sports récréatifs pour adultes dans différentes régions de la province pour offrir des occasions de participation active. Revoir les offres de programmes pour les adultes plus âgés et établir un plan pour augmenter le nombre de fournisseurs de services offrant des programmes favorisant l'activité physique des personnes âgées. Établir des ressources et des initiatives pour soutenir les efforts de mieux-être en milieu de travail qui favorisent l'activité physique et les autres piliers.

2.3 Encourager les mesures continues visant à créer des environnements qui favorisent l'activité physique et réduisent le temps de sédentarité	Mettre en place un comité composé de plusieurs intervenants (gouvernement, école, collectivité, ONG) pour revoir les politiques des collectivités et des écoles dans le but de faciliter l'accès aux programmes dans ces milieux. Créer une ressource à partager avec les parents qui met en évidence les directives sur la sédentarité pour les enfants ainsi que des stratégies pour fixer des paramètres concernant le temps passé devant un écran. Revoir les politiques de transport des collectivités, des écoles et des ministères, et formuler des recommandations pour promouvoir des environnements qui favorisent des modes de transport plus actif.

OBJECTIF 3 – Réduire l'usage du tabac et les dommages causés par le tabagisme aux Insulaires

Priorités	Mesures
3.1 Améliorer l'accès aux programmes et aux services pour aider les Insulaires qui veulent arrêter de fumer	Poursuivre la mise en œuvre du Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac en incluant des centres de soins primaires qui adoptent cette approche. Améliorer l'accès aux médicaments de renoncement au tabac et aux thérapies de substitution de la nicotine. Mettre en place de nouveaux programmes pour les fumeurs, y compris des groupes de soutien en matière d'arrêt du tabagisme ou des programmes d'apprentissage de la course pour les fumeurs.
3.2 Sensibiliser la population aux dangers du tabac	Créer un document d'appui au programme d'études qui vise à sensibiliser les élèves du secondaire aux effets des produits du tabac et aux tactiques de marketing utilisées par les compagnies de publicité pour les influencer. Travailler en partenariat avec des comités de mieux-être dans les universités et les collèges afin sensibiliser davantage les étudiants pour réduire le nombre d'adolescents et de jeunes adultes qui fument. Sensibiliser davantage les fournisseurs de soins de santé pour s'assurer qu'ils comprennent les différents outils mis à la disposition des patients pour arrêter de fumer.
3.3 Mettre à jour les dispositions législatives	Adopter de nouvelles politiques et/ou mesures législatives pour limiter l'usage du tabac dans les lieux publics (intérieurs et extérieurs) afin de promouvoir un mode de vie sain et de réduire l'exposition à la fumée secondaire. Déterminer où les nouveaux produits du tabac, comme les cigarettes électroniques, s'inscrivent dans la loi.

OBJECTIF 4 – Améliorer les comportements d'alimentation saine des Insulaires

Priorités	Mesures
4.1 Améliorer les politiques de vie saine existantes et en établir de nouvelles	Améliorer la mise en œuvre et le respect des politiques de nutrition et des lignes directrices en matière de vie saine à l'intention des centres d'apprentissage de la petite enfance par l'entremise d'activités de sensibilisation et d'exécution, et par l'établissement de partenariats avec des fournisseurs de produits alimentaires, et veiller au respect des politiques. Améliorer les possibilités d'avoir accès à des choix d'aliments sains dans les installations de loisirs. Améliorer et promouvoir les directives actuelles en matière d'adoption de modes de vie sains conçues par DHW et faire en sorte que les employeurs gouvernementaux et non gouvernementaux appliquent les directives. Établir des politiques en faveur de l'allaitement maternel qui créent des milieux propices à l'allaitement.
4.2 Améliorer les connaissances alimentaires	Établir et mettre en œuvre une campagne d'information et de sensibilisation qui s'attaque à la consommation excessive de sucres et de sel ajoutés dans les aliments. Augmenter le nombre et l'éventail des cours de cuisine saine offerts à l'échelle de l'Î.-P.-É en partenariat avec des groupes communautaires pour améliorer la préparation des aliments, les habitudes de consommation et les connaissances en nutrition.
4.3 Réduire les taux d'insécurité alimentaire dans la province	Établir un groupe de travail interministériel et communautaire pour s'attaquer à l'insécurité alimentaire. Établir un partenariat entre les intervenants qui travaillent au Plan d'action sociale pour réduire la pauvreté et à la Stratégie de mieux-être de l'Î.-P.-É.

OBJECTIF 5 – Réduire les comportements de consommation excessive et malsaine d'alcool parmi les Insulaires

Priorités	Mesures
5.1 Sensibiliser la population à la consommation responsable d'alcool	S'associer à la Régie des alcools de l'Î.-P.-É. pour sensibiliser les Insulaires aux Directives canadiennes de consommation d'alcool à faible risque en créant une campagne en magasin et dans les médias sociaux. Accroître la visibilité des messages actuels de « consommation d'alcool responsable et d'alcool au volant » qui sont communiqués dans les écoles et dans les collectivités. Entreprendre des discussions avec les universités et les collèges sur les habitudes de consommation d'alcool dangereuses sur les campus. Créer une campagne de sensibilisation sur les dangers de la consommation d'alcool avant l'âge légal, la beuverie express et la consommation d'alcool chez les femmes enceintes ou les femmes qui veulent avoir un enfant.

Travaillons ensemble à l'établissement d'une stratégie de mieux-être pour l'Île-du-Prince-Édouard

Vision

Les Insulaires vivent une vie plus saine, plus productive, plus satisfaisante et plus longue en :

- créant des collectivités et un environnement favorables à l'adoption de modes de vie sains;
- s'assurant de pouvoir offrir les mesures de soutien pour bien vivre à ceux qui en ont besoin;
- faisant des choix personnels qui améliorent la santé physique et mentale.

Principes directeurs

Déterminants de la santé ◊ Collaboration avec plusieurs intervenants ◊ Information et action ◊ Données probantes et solutions locales ◊ Inclusion et engagement ◊ Viabilité ◊ Responsabilité

Objectif	Avoir une bonne santé mentale	Être physiquement actif	Vivre sans fumer	Manger sainement	Consommer de l'alcool de façon responsable
Priorités	Enfants et jeunes dans un cadre scolaire Éducation des parents Lien entre la santé physique et mentale	Renforcer le savoir-faire physique et l'accès aux programmes auprès des enfants et des jeunes Établir des politiques pour créer des environnements positifs Accroître le nombre de programmes dans les régions où des lacunes existent	Activités de prévention pour les adolescents et les jeunes adultes Mise en œuvre du Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac Améliorer l'accès aux programmes, aux médicaments pour l'abandon du tabac et aux thérapies de substitution de la nicotine	Améliorer les politiques actuelles en matière de modes de vie sains et en établir de nouvelles Accroître les occasions de sensibilisation et le perfectionnement des compétences Réduire l'insécurité alimentaire	Directives sur la consommation à faible risque Activités de prévention et de sensibilisation pour les habitudes de consommation d'alcool dangereuses

Activités dans le cadre de la stratégie

Campagne d'information et de promotion sur le mieux-être
Liens étroits aux stratégies d'autres gouvernements et ONG
Mise en place d'un comité de coordination qui établit des points de référence et en rend compte

Références

1. PEI Department of Health and Wellness, Chief Public Health Office – Promote, Prevent, Protect – PEI Chief Public Health Officer's Report and Health Trends 2014.
2. Statistique Canada. 2013. Profil de la santé. Statistique Canada, numéro de catalogue 82-228-XWE. Ottawa. Publié le 12 décembre 2013. http://www12.statcan.gc.ca/health-sante/82-228/index.cfm?Lang=f
3. Stemming the Tide: Health PEI Chronic Disease Prevention and Management Framework 2013-2018, Background Document. Publié en juin 2013.
4. Promouvoir la santé mentale. Un rapport de l'Organisation mondiale de la Santé (2004)
5. Learning from Canadians with Chronic Health Conditions. Conseil canadien de la santé. Décembre 2007.
6. Centre de toxicomanie et de santé mentale. http://www .camh .ca/en/hospital/about_camh/newsroom/for_reporters/pages/addictionmentalhealthstatistics .aspx
7. 2010-11 SHAPES/YSS-PEI Profile. Prince Edward Island Student Health Profile. 2011
8. Le jeu actif est-il en voie d'extinction? Le Bulletin 2012 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada. 2012
9. Chenhall, C. (2010). Improving Cooking and Food Preparation Skills: A Synthesis of the Evidence to Inform Program and Policy Development. Préparé pour le Groupe des modes de vie sains du Réseau pancanadien de santé publique.
10. Statistique Canada, CANSIM, tableau 326-0021 et numéros de catalogue 62-001-Xet 62-010-X. Dernière mise à jour : 2014-01-24. http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l01/cst01/econ156c-fra.htm.
11. CMHA – Work Life Balance, Make it your Business. http://www.cmha .ca/mental_health/work-life-balance-make-it-your-business/#. U5BaTnJdVQg
12. Prince Edward Island Population Report 2013 – PEI Statistics Bureau. En utilisant Statistique Canada, Division des études démographiques; CANSIM Tableau 051-0001 – Estimations de la population, par groupe d'âge et sexe pour le 1er juillet, Canada, provinces et territoires, annuel (personnes, à moins d'indication contraire); 25 novembre 2013
13. PEI Department of Health and Wellness Backgrounder 2011-12. A report on Health Expenditures.
14. Sustainability of the Canadian Health Care System and Impact of the 2014 Revision to the Canada Health Transfer. Parrainé par l'Institut canadien des actuaires . Préparé par Steven Levert.
15. 2011 Census : Population and Dwelling Counts, PEI Statistics Bureau. http://www .gov .pe .ca/photos/original/2011Census.pdf
16. Usage du tabac au Canada : Résultats de l'ECSS. http://www .smoke-free .ca/factsheets/pdf/cchs/Canada-2009-smokingratesbyprovince.pdf

17. Agence de santé publique du Canada et Institut canadien d'information sur la santé. (2011). Obésité au Canada. Extrait en juin 2014 du site : http://infobase.aspc-phac.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/oic-oac/interv-fra.php

18. Tarasuk, V ., Mitchell, A. et Dachner, N. (2012). Insécurité alimentaire des ménages au Canada 2012. Proof - Research to identify policy options to reduce food insecurity. Extrait en juin 2014 du site http://nutritionalsciences.lamp.utoronto.ca/wp-content/uploads/2014/05/Household_Food_Insecurity_in_Canada-2012_FR.pdf

Île-du-Prince-Édouard

CANADA